9.017 Kuracie prsia na smotane
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27
smotana kyslá	0,50	0,50	0,75	0,75	1,00	1,00	1,20	1,20
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60	0,75	0,75
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
korenie nové celé	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07
ocot	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
mlieko	3,00	3,00	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00
hmotnosť porcie v g	126		142		158		174	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	90		100		110		120	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na porcie a osolíme. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, upravené kuracie prsia, nové celé korenie, bobkový list, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Podusené mäso vyberieme, šťavu zahustíme smotanou, v ktorej rozšľaháme mlieko a nasucho opraženú múku. Dochutíme horčicou, cukrom, octom a 20 minút ešte varíme.
Príloha: cestoviny, halušky alebo knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	Tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	585	140	18,15	4,1	1,8	7,2	0,4	52,3	2,0	0,006	0,1	0,1	0,7	5,2
B	764	183	21,41	6,4	3,1	9,4	0,5	68,3	2,3	0,008	0,1	0,1	1,1	6,1
C	911	219	24,41	8,6	4,3	10,2	0,7	78,5	2,7	0,008	0,1	0,2	1,3	7,0
D	1041	250	27,56	9,8	4,9	12,0	0,8	89,5	3,0	0,010	0,1	0,2	1,8	7,8